

Spis treści

Podziękowania.....	17
Słowo wstępne.....	18
Osobisty wymiar mojego niepokoju	18
Ukształtowanie się moich poglądów na temat klinicznych aspektów żywienia	19
Praktyczna dietetyka kliniczna nareszcie dojrzewa	21
Powrót do zdrowia wymaga radykalnej zmiany sposobu myślenia.....	22
Przedmowa.....	24
Wstęp.....	28

Część 1. Problem wapnia

Rozdział 1. Czy wapń rzeczywiście nas zabija?	34
Nadmiar wapnia sprzyja chorobom serca	36
Nadmiar wapnia sprzyja chorobom nowotworowym	38
Nadmiar wapnia w połączeniu z toksynami sprzyja dysfunkcjom komórek i ich śmierci.....	41
Nadmiar wapnia zwiększa umieralność z powodu wszystkich chorób.....	43
Toksyczność suplementacji wapnia.....	45
Rozdział 2. Ograniczenie spożycia wapnia sprzyja zdrowiu	47
Jak komórki ograniczają poziom wapnia?	47
Korzystny wpływ ograniczenia dopływu wapnia do komórek.....	48

Blokery kanału wapniowego skutecznie leczą wiele chorób degeneracyjnych.....	49
Czynniki zakłócające blokowanie kanału wapniowego	50
Podsumowanie	51
Rozdział 3. Groźne mity na temat wapnia	53
Mit 1: Suplementacja wapnia i jego duża zawartość w diecie są korzystne dla zdrowia	55
Mit 2: Dieta bez produktów mlecznych nie może zapewnić dostatecznych ilości wapnia	57
Mit 3: Każdy chory na osteoporozę ma niedobór wapnia.....	59
Mit 4: Suplementacja wapnia zapobiega złamaniom kości	60
Mit 5: Większa gęstość kości oznacza zawsze ich większą wytrzymałość.....	63
Mit 6: Największymi zagrożeniami w osteoporozie są śmierć lub kalectwo po złamaniu.....	64
Mit 7: Witamina D zwiększa przyswajalność wapnia	67
Mit 8: Niezbędne ilości witaminy D może zapewnić sama ekspozycja na słońce	69
Rozdział 4. Prawda o osteoporozie	70
Pierwotna przyczyna osteoporozy.....	71
Witamina C, kości i osteoporoza.....	73
Witamina C zapobiega utracie masy kostnej i złamaniom	75
Niedobór witaminy C, osteoporoza i choroba wieńcowa.....	78
 Część 2. Czynniki odwracające rozwój osteoporozy	
Rozdział 5. Budowanie struktur odpornych na złamania.....	84
Witamina C: czynnik o zasadniczym znaczeniu dla fizjologii kości	85
Witamina C: pierwsza linia obrony przed stresem oksydacyjnym	87
Suplementacja witaminy C zwiększa gęstość kości	89
Suplementacja witaminy C zmniejsza ryzyko złamań kości.....	89
Suplementacja witaminy C przyspiesza proces regeneracji kości i poprawia jego jakość	90
Suplementacja witaminy C chroni przed niebezpiecznymi zwapnieniami	91
Suplementacja witaminy C chroni przed kamicą nerkową w następstwie nadmiaru wapnia	92

Suplementacja witaminy C obniża współczynnik umieralności ogólnej	95
Bezpieczeństwo suplementacji witaminy C	96
Uzupełnianie braków witaminy C	97
Podsumowanie	98
Rozdział 6. Naturalny bloker kanału wapniowego.....	101
Konkurowanie wapnia z magnezem	101
Rywalizacja wapnia z magnezem.....	102
Znaczenie uzupełniania magnezu w powiązaniu z problemem wapnia	102
Biologiczne znaczenie suplementacji magnezu	103
Suplementacja magnezu obniża współczynnik umieralności ogólnej.....	104
Bezpieczeństwo suplementacji magnezu	106
Istotne aspekty suplementacji magnezu	107
Podsumowanie	108
Rozdział 7. Zasadnicza, lecz ignorowana broń przeciw osteoporozie.....	110
Wiele rodzajów witaminy K	111
Związek suplementacji witaminy K z krzepliwością krwi.....	111
Suplementacja witaminy K hamuje i odwraca procesy niepożądanych zwapnień	112
Suplementacja witaminy K obniża współczynnik umieralności ogólnej	114
Suplementacja witaminy K w profilaktyce chorób nowotworowych.....	115
Wpływ suplementacji witaminy K na zdrowie kości	116
Synergiczne działanie witaminy K i innych czynników zwalczających osteoporozę.....	120
Bezpieczeństwo suplementacji witaminy K	122
Istotne aspekty suplementacji witaminy K.....	123
Podsumowanie	123
Rozdział 8. Konieczność natychmiastowego rozvodu.....	125
Dlaczego nie należy łącznie spożywać wapnia i witaminy D.....	125
Związki witaminy D ze zdrowiem kości	126
Biologiczne znaczenie suplementacji witaminy D	127
Suplementacja witaminy D obniża współczynnik umieralności ogólnej....	129
Znaczenie utrzymania poziomu witaminy D w prawidłowych granicach.....	130
Bezpieczeństwo suplementacji witaminy D	131
Istotne aspekty suplementacji witaminy D.....	132
Podsumowanie	132

Rozdział 9. Silniejsze kości i lepsze blokowanie kanału wapniowego	134
Co to są podstawowe kwasy tłuszczowe?.....	134
Związek kwasów tłuszczowych omega-3 ze zdrowiem kości.....	135
Suplementacja tłuszczów omega-3 obniża współczynnik umieralności ogólnej	139
Bezpieczeństwo suplementacji kwasów tłuszczowych omega-3	140
Istotne aspekty dawkowania kwasów tłuszczowych omega-3	141
Podsumowanie	142
Rozdział 10. Czynniki hormonalne	143
Estrogeny	144
Terapie estrogenowe hamują nieprawidłowe formy kalcyfikacji	144
Wpływ estrogenów na zdrowie kości	145
Efekty uboczne terapii estrogenowych i ich wpływ na ryzyko umieralności	147
Szczegółowe aspekty terapii estrogenowych	149
Podsumowanie i zalecenia ogólne	155
Testosteron.....	156
Wpływ testosteronu na zdrowie kości.....	157
Testosteron, zdrowie naczyń wieńcowych i umieralność ogólna	158
Efekty uboczne terapii testosteronowych	160
Zagadnienia dawkowania w terapiach testosteronowych	162
Podsumowanie i zalecenia ogólne	164
Hormony tarczycy	165
Wpływ hormonów tarczycy na zdrowie kości.....	166
Hormony tarczycy, zdrowie naczyń wieńcowych i umieralność ogólna	168
Efekty uboczne terapii tyroksyną oraz zagadnienia jej dawkowania	169
Podsumowanie problemu uzupełniania hormonów.....	170

Część 3. Pozytywna rola wapnia w ustroju

Rozdział 11. Nie tylko zęby i kości.....	174
Ogólne informacje o wapniu.....	174
Niezwiązane z kośćmi funkcje wapnia w zdrowym metabolizmie	175
Homeostaza wapniowa: hormony utrzymujące poziom wapnia w równowadze.....	176
Podsumowanie.....	182

Rozdział 12. Równowaga wapniowa.....	183
Ile wapnia potrzebujemy zgodnie z oficjalnym stanowiskiem rządu Stanów Zjednoczonych?	183
Ile wapnia naprawdę potrzebujemy?.....	185
Dietetyczne źródła wapnia	188

Część 4. Osteoporoza i toksyny

Rozdział 13. Wpływ toksyn na rozwój chorób degeneracyjnych.....	198
1) Trawienne źródła stresu oksydacyjnego powodującego choroby	200
2) Stomatologiczne źródła stresu oksydacyjnego powodującego choroby.....	203
Rozdział 14. Oczyszczenie jamy ustnej	204
Zęby leczone kanałowo to... wyrok śmierci.....	205
Fizjologia kanału korzeniowego.....	205
Wszystkie zęby leczone kanałowo są niebezpiecznie toksyczne.....	206
W jaki sposób zęby leczone kanałowo trują nas i zabijają?	207
Dlaczego lasery nie mogą eliminować i nie eliminują infekcji w kanałach korzeniowych?	209
Zęby leczone kanałowo są wydajnymi pompami materiału toksycznego.....	210
Badania stomatologiczne potwierdzają szkodliwość kanałowego leczenia zębów	210
Kanałowe leczenie zębów – apel końcowy.....	211
Efekty skupisk kavitacyjnej osteonarkozy: stałe źródło toksyn	212
Fizjologia kavitacji	213
Toksyczne konsekwencje kavitacji	214
Naprawa kavitacji i usuwanie zębów leczonych przewodowo	216
Problemy implantów stomatologicznych.....	216
Wysoka toksyczność większości materiałów dentystycznych.....	218
Wybitna toksyczność wypełnień amalgamatowych	218
Toksyczne materiały rekonstrukcyjne używane w implantach, mostkach i koronach	219
Badania biokompatybilności	220
Paradontoza i jej wpływ na zdrowie	220
Podsumowanie	221

Część 5. Co dalej?

Rozdział 15. Poruszanie się w oceanie złej medycyny.....	224
Rozdział 16. Odwracanie procesu niszczenia kości.....	226
1) Minimalizacja ekspozycji na nowe toksyny.....	226
2) Eliminacja starych infekcji.....	229
3) Usunięcie starych toksyn.....	230
4) Korekta podstawowych niedoborów hormonalnych	231
5) Optymalizacja poziomów przeciwutleniaczy	232
6) Prawidłowe stosowanie leków na receptę	234
Rozdział 17. Odwappnianie tętnic wieńcowych.....	237
1) Minimalizacja ekspozycji na nowe toksyny.....	238
2) Eliminacja starych infekcji.....	240
3) Usunięcie starych toksyn.....	241
4) Korekta podstawowych niedoborów hormonalnych	242
5) Optymalizacja poziomów przeciwutleniaczy	243
6) Prawidłowe stosowanie leków na receptę	246
Rozdział 18. Neutralizacja mutagennych efektów działania wapnia.....	247
1) Minimalizacja ekspozycji na nowe toksyny.....	248
2) Eliminacja starych infekcji.....	250
3) Usunięcie starych toksyn.....	250
4) Korekta podstawowych niedoborów hormonalnych	251
5) Optymalizacja poziomów przeciwutleniaczy	252
6) Prawidłowe stosowanie leków na receptę	255
Rozdział 19. Śledzenie postępów.....	257
Specyficzne badania pozwalające śledzić proces eliminacji zmian miażdżycowych	258
Specyficzne badania pozwalające śledzić proces eliminacji zmian rakotwórczych	259
Ogólna procedura zwalczania przewlekłych chorób.....	260
Podsumowanie	261
Rozdział 20. „Ale ja bardzo lubię mleko!”	262
Spożycie wapnia	263
Wydalanie wapnia.....	264
Podsumowanie	266
Dodatek A. Więcej informacji o blokerach kanału wapniowego	267

Dodatek B. Poradnik przyjmowania witaminy C w celach terapeutycznych..	272
Ważne aspekty skutecznego podawania witaminy C:.....	273
1) Dawki: najważniejszy czynnik decydujący o skuteczności działania	273
2) Sposób aplikacji: jaką drogą najlepiej przyjmować witaminę C?	276
3) Czas rozpoczynania terapii: jak szybko należy podawać witaminę C?	277
4) Częstość: w jakich odstępach czasu należy podawać witaminę C?	279
5) Czas trwania terapii: jak długo powinno się kontynuować podawanie witaminy C?	280
6) Postać: jaka chemiczna forma witaminy C jest najkorzystniejsza w terapii?	280
7) Terapie równoległe: czy witamina C konkuruje z innymi formami terapii?	285
8) Bezpieczeństwo: jak dalece bezpieczna jest witamina C?	286
9) Ogólne zasady postępowania terapeutycznego	288
Procedura Multi-C.....	288
1) Witamina C w kapsułkach liposomalnych.....	289
2) Askorbinian sodu w proszku	291
3) Palmitynian askorbylu	292
4) Witamina C podawana drogą dożylną	292
Aspekty praktyczne aplikacji dożylnej	294
Końcowe infuzje oczyszczające	298
Podsumowanie	302
Dodatek C. Przyczyna wszystkich chorób – synteza	303
Przegląd tematów.....	303
Toksyny, witamina C i elektrony.....	305
Infekcje i toksyny	309
Chemia redukcyjno-oksydacyjna	310
Reaktywne formy tlenu	312
Właściwości i zmienne cechy toksyn	313
Poziomy wewnątrzkomórkowego stresu oksydacyjnego.....	317
Podsumowanie	319
Cytowane źródła naukowe	320
Polecane źródła internetowe.....	374
Indeks	376